{والحب ذو العصف..}
معجزة قرآنية

د/ محمود يوسف عبده

قال الله تعالي {والحب ذو العصف والريحان۝ فبأي آلاء ربكما تكذبان} "الرحمن: ١٢-١٣"/

ذكر الحب في القرآن الكريم اثنتي عشرة مرة...

وذكرت السنابل في القرآن الكريم خمس مرات...

وعندما نتأمل هذه الآيات الكريمة بتدبر نجد أن الآية التي تفردت بوصف الحب أنه الحب ذو العصف هي {والحب ذو العصف والريحان} "الرحمن: ١٢"، فما هو العصف وما هي وجوه الإعجاز العلمي فيه.

وجاءت هذه الآية الكريمة {والحب ذو العصف والريحان} خاتمة لمطلع السورة القرآنية والمقطع الأول منها بعد استفتاحها بالمنة الكبرى على الإنسان بتعليم القرآن وتتتابع آلاء الله ... الشمس والقمر... النجم والشجر... السماء المرفوعة... الميزان الموضوع... الأرض الموضوعة... الفاكهة والنخل... ثم الحب ذو العصف والريحان...

فأي حب هذا وأي عصف كان عصف الحب وأية ريحانة كانت...

لم يكن يعرف في الماضي أية فائدة للعصف للاستعمال الآدمي مع ذكره من آلاء الله المبهرة في القرآن الكريم.

وقصر المفسرون فوائده على أنه علف الدواب فحسب.

والعلم الحديث يثبت أن ما كان عليه علم الأولين قاصرا على أن العصف علاف دابة فحسب، فقد أصبح اليوم شفاء لأمراض مستعصية أعيت الأطباء والعلماء على مر الزمن.

وصدق ا تعالى: {سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتـى يتبـين لهم أنه الحق}.

منهج البحث

أولاً: النصوص الواردة.. وشروح هذه النصوص في التفاسير وقـواميس اللغة العربية.

ثانيا: الأبحاث العلمية وما أثبته العلم الحديث للأثر الطبي لأحـد أصـناف العصف والذي تشترك فيه معظم أنواع عصف الحب بصور متباينـة.. مقترنًا ذلك بالأبحاث التجريبية وذلك وفقًا للمنهج الآتي.

١- أسماء العصف المتعددة موضوع البحث.

٢- أماكن تواجده وزراعته.

٣- الأجزاء النباتية المستعملة طبيا.

٤- الأبحاث العلمية التي تمت على عدة مستويات:

٥- المراجع .

أولا: التحقيق الشرعي

أقوال علماء اللغة والتفسير

لسان العرب:

ورد في لسان العرب للإمام العلامة ابن منظور في العـصف والعـصيفة والعصافة "وقيل هو ما على حبة الحنطة ونحوها من قشور التبن".

ونص كلام ابن منظور: (وفي التنزيل {والحب ذو العـصف والريحـان}) يعني بالعصف ورق الزرع وما لا يؤكل منه.

وقيل العصف والعصيفة والعصافة: التبن.

وقيل هو ما على حبة الحنطة ونحوها من قشور التبن.

وقيل العصف بقل الزرع لأن العرب تقول خرجنا نعصف الزرع إذا قطعـوا منه شيئًا قبل إدراكه فذاك العصف.

وقيل العصف والعصيفة السنبل.

وقال بعضهم "ذو العصف" يريد المأكول من الحب، والريحان الصحيح الذي يؤكل والعصف والعصيف ما قطع منه.

وقيل هما ورق الزرع الذي يميل في أسفله...

والعصف السنبل وجمعه عصوف...

وقال أبو عبيدة العصف الذي يعصف من الزرع فيؤكـل وهـو العـصيفة وأنشد لعلقمة بن عبدة "تسقى مذانب قد مالت عصيفتها".[١]

القاموس المحيط:

العصف بقل الزرع وقد أعصف الزرع و{كعصف مأكول} "الفيـل: ٥"، أي: كزرع أُكل حبه وبقي تبنه أو كورق أخذ ما كان فيه وبقـي هـو لا حـب فيه... والعصافة ككناسة: ما سقط من السنبل من التبن...[٢]

وذكر في باب النون: التبن بالكسر: عصيفة الزرع مر بر ونحوه.[٣]

مختار الصحاح:

"العصف" بقل الزرع عن الفراء وقال الحسن في قوله تعـالى: {فجعلهـم كعصف مأكول} أي كزرع قد أكل حبه وبقي تبنه. [٤]

معجم مصطلحات العلوم الزراعية:

Chihabs, Dictionary of Agricultural&allied terminology

عصافة **Husk**

مجموع العصفات والعصيفات التي تنفصل عن حب السنبل في الدراس. [٥]

قاموس التغذية وتكنولوجيا الأغذية "أرنولد":

Dictionary of Nurition and food Technology, Arnold Bender.

(قسم النشر جامعة الملك سعود.. الرياض)

قشرة: **Husk or Hull**

بالنسبة لحبة الغلال فإنها القشرة الخارجية الخشبية السليلوزية في القمح تكون غير ملتصقة بإحكام وتنتزع أثناء الدرس، في الرز تكون ملتـصقة بإحكام.

عالية المحتوى الليفي ومحدودة الاستخدام كعلف حيواني.[٦]

قـاموس دورلانـدز الطبـي المـصور ٣١٩٠ صـفحة (أكبـر قـاموس طبـي موسوعي لأكثر من ١٠٠ عام):

Dorland's Illustrated Medical Dictionary 2003.

القشرة الخارجية أو القوقعة كما في الفاكهة والبذور... Husk

Psyllium h. (usp)

الغلاف البذري النظيف الجاف لبذور البلانتاجو أوفاتا والبلانتاجو سـيليوم والبلانتاجو إنديكا الذي يستعمل كملين مـالئ ومـضاف غـذائي لخفـض الكوليسترول في الدم كما له استعمالات واسعة في طب الإيروفيدا والطـب التكميلي (البديل).(٧)

النصوص:

وردت كلمة العصف في سورتي الرحمن والفيل في قوله تعالى: {والحـب ذو العصف والريحان} (الرحمن: ١٢)، وفي قوله تعالى: {فجعلهم كعصف مأكول} (الفيل: ٥).

التفسير:

والحب هو ما يتغذى به كالحنطة والشعير. والعصف: وأخرج ابن جريـر وابن المنذر عن الضحاك أنه القشر الذي يكون على الحب. "روح المعاني للألوس البغدادي ، بعد أن ذكر أنه ورق الزرع وقيده بعـضهم باليـابس وأخرج ابن جرير وابن حاتم عن ابن عباس أنه التبن وعن السدى والفراء أنه بقل الزرع وهو أول ما ينبت. (٨)

وذكر الفخر الرازي (في التفسير الكبير) المجلد الخامس عشر ودخل في الحب القمح والشعير وكل حب يقتات به خبزا أو ؤدم به. بينا أنه أخره في الذكر على سبيل الارتقاء درجة فدرجة فالحبوب أنفع مـن النخـل وأعـم وجودا في الأماكن. وقوله تعالى: "ذو العصف" فيه وجود أحـدها: التـبن

الذي تنتفع به دوابنا.. ثانيها: أوراق النبات الذي له ساق الخارجة من جوانب الساق كأوراق السنبلة من أعلاها إلى أسفلها (ثالثها) العصف هو ورق ما يؤكل فحسب.[٩] كما ذكر في تفسير قوله تعالى {فجعلهم كعصف مأكول} فزاد هو الحب الذي أكل لبه وبقي قشره - الفخر الرازي المجلد السادس عشر .[١٠]

وفي الجامع لأحكام القرآن للقرطبي في قوله تعالى: {والحب ذو العصف والريحان} الحب: الحنطة والشعير ونحوهما والعصف: التبن عن الحسن وغيره. مجاهد: ورق الشجر والزرع. ابن عباس تبن الزرع وورقه الذي تعصف الرياح، سعيد بن جبير بقل الزرع أي أول ما ينبت منه.[١١]

وذُكر نحو ذلك عن السدي والفراء والحسن ومجاهد في فتح القدير (الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير) لمحمد بن علي بن محمد الشوكاني.[١٢] ومثل ذلك وقريبا منه في تفسير القرآن العظيم لابن كثير.[١٣] وتنوير الأذهان من تفسير روح البيان لإسماعيل حقي البروسوي.

الخلاصـــة

نخلص مما ذكر في التفاسير والمعاجم العربية أن العصف أهم ما ورد في بيانه ما يأتي:

- القشر الذي يكون على الحب.
- التبن "وهو أعم من القشر الذي يكون على الحب" إضافة إلى السيقان الجافة المدروسة.
- ورق الزرع واليابس من ورق الزرع.

• بقل الزرع وهو أول ما ينبت منه.

والعصف المذكور في الآية الكريمة والمتعلق بالحب مثل القمح والشعير والحنطة وغيرها وهو ما ليس له نواة ويقتات به.

ووجوه الإعجاز العلمي في كل ما ورد في الآية الكريمة من الحب بأنواعه والعصف بكل صوره و ما ورد في تفسيره قد تحققت وجوه كثيرة من الإعجاز فيها. وباتت لها دراسات علمية حديثة وعديدة تظهر هذا الإعجاز المبهر.

التحقيق العلمي

هذا البحث يختص بالعصف الذي هو القشر "الذي يكون على الحب".

ورغم وجود أبحاث تخص البر وعصفه والشعير وعصفه والشوفان وعصفه والدخن والذرة وكثير من الحب والعصف.

إلا أن النبات الذي سوف نتحدث عنه في هذا البحث هو:

The Plantago Ovata Husk

البلانتاجو أوفاتا هسك

قشور بذر قطونة

أسماء العصف وبذوره موضوع البحث "العلمية والشائعة والتجارية":

- بلانتاجو أوفاتا هسك.
- سيليوم هسك.
- كونسيل سهل المزج.
- كونسيل الأطفال.

- ميتاميوسيل.
- بلانتاجوسيليوم.
- سيليوم أشقر.
- إسباجولا.
- بلانتاجو لانسيولاتا.
- سيليوم أسود.
- سيليوم أسباني.
- سيليوم فرنسي.
- بلانتاجو هندي.
- حشيشة البراغيث.
- قشور بذر قطونة.

أماكن تواجد النبات وزراعته:

ـ أفغانستان ـ الهند ـ فلسطين ـ إيران ـ شمال إفريقيا ـ أسـبانيا

ـ جزر الكاناري ـ أريزونا ـ جنوب البرازيل.

الدراسات الطبية التطبيقية

(١) إشارات لدراسات طبية: Medical Reviews

إشارة لدراسة (Review of Miettinen 1989).

أجرى الدكتور ميتينين دراسة عام ١٩٨٩ فوجد أن السيليوم (البلانتـاجو أوفاتا) يزيد من معدلات التخاص مـن الكولـستيرول وكـذلك الأحمـاض الصفراوية Bile acids ولكن وجد أنه لـيس لـه تـأثير علـى تكـوين الكولستيرول في الجسم الإنساني.(١٤)

إشارة لدراسة (Swain 1990).

وأجرى سوان دراسة أخرى عام ١٩٩٠ فوجد أن الـسيليوم (البلانتـاجو أوفاتا) تقوم بدورها في خفض معدلات الكولستيرول في الدم عن الإحـلال في الطعام المتناول مما يقال من معدل الكميات المتاحة للامتـصاص مـن الجهاز الهضمي وليس عـن طريـق التـأثير المباشـر علـى مـستوى الكوليستيرول.(١٥)

خلاصة موجزة لمجموعة دراسات كل من (Romero 1998, Davidson 1998, Mac Mahon 1998, Rodriquez – Moran 1998).

وأجرى مجموعة من العلماء (روميـرو عـام ١٩٩٨ ودافيدسـون عـام ١٩٩٨ وماك ماهون عام ١٩٩٨ ورودريجـز – مـوران عـام ١٩٩٨)

مجموعة من الدراسات المتعددة التي بينت أن تأثير البلانتاجو أوفاتا لوحظ أنه تأثير مخفض للكولستيرول منخفض الكثافة LDL وكذلك الكولستيرول الكلي Total Cholesterol.[١٦]

<u>خلاصة مـوجزة لمجموعـة دراسـات كـل مـن</u> Anderson 1999, Rodriguez-Moran 1998.

أجرت مجموعة أندرسون وكل من رودريجز- موران عدة دراسات بينـت أن كلا من مستوى الجلوكوز في بلازما الدم بعد الأكـل Post prandial وكذلك الجلوكوز صائم Fasting قد انخفض بصورة جوهرية في مرضى السكري نوع ٢ والذين يتناولون السيليوم بصورة منتظمة.[١٧]

البلانتاجو سيليوم وحصوات المرارة:

<u>إشارة لدراسة (Bergman 1975).</u>

أجرى بيرجمان عام ١٩٧٥ دراسة على تأثير العـشبة علـى حـصوات المرارة فوجد أن السيليوم هيدروكولويد (Psyllium hydrocolloid) له خواص فصل الأحماض الصفراوية ويمكن تقيـيم ذلـك بارتفـاع نـسبة Cholic/Chenodeoxy cholic acid ratio وهذا النشاط يعمل ضـد تكون حصوات الكولستيرول المرارية.[١٨]

البلانتاجو سيليوم ومعدل التشبع للدهون المرارية:

<u>إشارة لدراسة شويزنجر (Schwesinger 1999).</u>

وجد شويزنجر أن السيليوم يعمل علـى تخفـيض معـدل التـشبع فـي كوليـسترول المـرارة وأن هـذا التـأثير يـصاحبه انخفـاض انتقـائي

(selective) في كولستيرول العصارة المرارية (Chenodeoxy cholic acid).[١٩]

البلانتاجو سيليوم ومتلازمة اضطراب الأمعاء:

إشارة لدراسة Irritable Bowel Syndrome (Prior 1987).

وجد بريور في دراسته عام ١٩٨٧ أن المرضى الذين يتناولون الـسيليوم بجرعات دوائية قد تحسنت لديهم أعراض متلازمـة اضـطراب الأمعـاء وتحسن لديهم كذلك زمن مرور مكونـات المعـى (Time passage of food) مع تحسن في آلام البطن والانتفاخ والإسهال ومعدل الإخراج.[٢٠]

البلانتاجو سيليوم مضاد للإسهال (Antidiarreal):

إشارة دراسة (Washington 1998).

وفي دراسة أخرى لواشنجتون عام ١٩٩٨ تبين أن عشبة البلانتاجو أوفاتا تقوم بامتصاص كميات كبيرة من الماء مما يزيد لزوجة مكونات الأمعـاء وتتحول الجزئيات الصغيرة المسهلة إلى جزيئات كبيرة ممسكة مما يبطـئ معدل عملية الإفراغ (Evacuation).[٢١]

البلانتاجو سيليوم والإمساك:

إشارة لدراسة (McRorie 1998).

وجد العالم روري أن البلانتاجو سيليوم تقلل من وقت مـرور محتويـات الأمعاء عن طريق زيادة حجم الفضلات مما يترتب عليه تأثير ملين وذلـك

عن طريق زيادة المحتوى المائي وهذه الدراسة بينت أن هذه العشبة فـي تأثيرها تفوق تأثير مادة الدكيوسات صوديوم (Docusate sodium) في الأشخاص الذين يعانون من الإمساك المزمن الـذاتي Ch. Idiopathic constipation.[٢٢]

البلانتاجو سيليوم والبدانة:

إشارة لدراسة (Hansen 1982; Hansen 1987; Rigaud 1998).

وجد كل من هانسون عام ١٩٨٢ وهانسون عام ١٩٨٧ وريجانـد عـام ١٩٩٨ أن العشبة لها تأثير لإنقاص الوزن بزيادة مدة امتصاص الطعـام عن طريق تثبيط إنزيمات البنكرياس مثل إنزيم الأميلاز.[٢٣]

إشارة لدراسة (Turnbull 1995).

وجد تيرنبول أن لهذه العشبة تأثير على إنقاص الوزن عن طريـق تقليـل تناول المواد الدهنية كما أنها ترفع لـدى الأشـخاص الـذين يتناولونهـا كالإحساس بالامتلاء والشبع.[٢٤]

(٢) دراسات طبية تطبيقية: Medical Studies

أثر قشور البلانتاجو أوفاتا هسك (عصف السيليوم) Plantago Ovata Husk على ارتفاع السكر والكوليسترول في الـدم Psyllium Hyper cholestrolenia Hyper slycemia.

الدراسة الأولى: (رودريجز - موران ١٩٩٨).

دراسة ثنائية الحجب منضبطة بدواء إرضائي غير فاعل وجزافية.

(Arandomized, double - blind, placebo – controlled study)

- تمت هذه الدراسة لتحديد مدى تأثير البلانتاجو أوفاتا هسك (عصف السيليوم) في مرض السكر من النوع الثاني على خفض مستوى الدهون (الكولستيرول) وخفض مستوى السكر في دم المريض بالسكري وارتفاع الدهون وقياس هذه المعدلات في البلازما صائما بعد مدة العلاج المحددة.
- طبقت هذه التجربة على عدد١٢٥ مائة وخمسة وعشرون مريضا. تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

تناولت إحدى المجموعتين عصف البلانتاجو أوفاتا هسك بمقدار خمسة جرامات ثلاث مرات يوميا (5 gm three timed daily على مدى ٦ أسابيع Over a 6 week period.

- وتناولت المجموعة الأخرى وهي المجموعة الضابطة Placebo controlled group الجرعة غير الفاعلة بنفس المقدار ولنفس المدة ٦ أسابيع.
- أخذت احتياطات قبل البدأ في العلاج بتطبيق نظام غذائي (خطة غذائية واحدة لمدة ٦ أسابيع) Prior to the treatment period diet counseling.

النتائج (The results):

- بعد مدة العلاج (٦ أسابيع) تم قياس معدلات:

١- السكر في بلازما الدم صائم Fasting plasma glucose.

٢- الكوليستيرول الكلي صائم Fasting total cholesterol.

٣- الكولستيرول منخفض الكثافة Fasting LDL.

٤- الدهون الثلاثية صائم Fasting Triyly cerides.

٥- الكوليستيرول مرتفع الكثافة صائم Fasting HDL.

ووجد أن معدلات السكر والكولستيرول الكلـي والكولـستيرول مـنخفض الكثافة LDL والدهون الثلاثية Triglycerides قد انخفـضت بـصورة جوهرية في المجموعة الأولى التي تناولت قـشور (عـصف) البلانتـاجو أوفاتا هسك وذلك بالمقارنة بالمجموعة الضابطة Plcebo controlled group.

وفي نفس الوقت فقد ارتفعت فـي نفـس المجموعـة الأولـى معـدلات الكولستيرول عالي الكثافة HDL.

الاستنتاج:

ومن ثم فقد وجد أن من المفيد لمرضى السكري من النوع الثاني إضـافة عصف السيليوم أو البلانتاجو أوفاتا هسك إلى طعامهم (Rodriguez – Moran 1998).[٢٥]

<u>الدراسة الثانية:</u> (أندرسون ١٩٩٩).

دراسة منضبطة بدواء إرضائي غير فاعل وجزافية.

(Arandomized, placebo – controlled study)

- تمت هذه الدراسة لبيان مدى تأثير عصف السيليوم البلانتاجو أوفاتا هسك (Plantago Ovata Husk) على مرضى السكري النـوع الثاني لتحديد مدى استجابة معدل السكر والكولـستيرول مـنخفض الكثافة والكولستيرول الكلي.

- تم بدأ الدراسة بنظام غذائي موحد وثابت لعدد ٣٤ مـريض لمـدة أسبوعين.
- قسم المرضى إلى مجموعتين، مجموعة تناولـت ٥,١ جـرام مـن عصف السيليوم (بلانتاجو أوفاتا هسك) مرتين يوميا بصورة جزافية والمجموعة الضابطة الأخرى تناولت نفس الكمية مـن دواء غيـر فاعل وذلك لمدة ٨ أسابيع.

النتائج The results:

وجد أن المجموعة التي تناولـت العـلاج المـؤثر وعـصف الـسيليوم Plantago Ovata Husk، قد تحسن لديها معدلات الـسكر والـدهون بالمقارنة للمجموعة الأخرى.

ووجد أن معدل الكولسترول الكلي قد انخفض بمعـدل (P<0.05) 8.9% ومعدل الكولسترول منخفض الكثافة أقل بنسبة (P<0.07) 13.0% فـي نفس المجموعة بالمقارنة إلى المجموعة الأخرى.

ووجد أن معدل السكر في بلازما الدم طوال اليـوم قـد انخفـض بنـسبة (P<0.05) 11.0% وانخفـض بعـد الطعـام Post prandial بنـسبة (P<0.01) 19.2% بالمقارنة للمجموعة الضابطة.

الاستنتاج:

باستعمال عصف السليوم Psyllium Husk يعتبر آمن بإضافة إلى غذاء مرض السكري من النوع الثاني ومؤثر على معدلات الـسكري والـدهون Anderson 1999-.[٢٦]

<u>الدراسة الثالثة:</u> (فرناندز – با نارز ١٩٩٩).

الدراسة الثالثة: قرح القولون غير النوعية المزمنة Ch. Ulcerative colitis .

١. دراسة موضوعية ذات علاقة معرفية مفتوحة لمجموعة متوازية جزافية طبية The objective of an open label, parallel – group randomized clinical trial لإثبات فاعلية وآمان البلانتاجو أوفاتا مع مرض قرح القولون غيرالنوعية المزمنة بالمقارنة لعقار الميزالامين (وهو نوع من أنواع السلفا سلازابيرين) المستخدم لعلاج هذه الحالات وهو العلاج الأمثل وذلك للحصول على أطول فترة لاختفاء الأعراض أو تحسنها remission لهؤلاء المرضى.

٢. تمت هذه الدراسة على ١٠٥ مائة وخمسة مريض بقرح القولون غير النوعية المزمنة ch. Ulcerative coliti وكانت حالات هؤلاء المرضى في فترة السكون أو التحسن in remission وتم إعطاء كل مريض ١٠ جرامات من البلانتاجو أوفاتا مرتين يوميا من المجموعة الأولى.

٣. وتم إعطاء ٥٠٠ ملجرامات ثلاث مرات يوميا من دواء الميزالامين mesalamine والمجموعة الثالثة نفس الجرعات من البلانتاجو أوفاتا والميزالامين معا.

النتائج The results:

بعد ١٢ شهر من العلاج المتواصل وجد أن النتائج الدراسة من حيث نسبة الإخفاق العلاج متقاربة بين المجموعات الثلاث حيث كانت ٤٠% في

المجموعة الأولى التي استخدمت البلانتاجو أوفاتا و٣٥% في المجموعـة الثانية التي استخدمت الميزالامين فقط و٣٠% في المجموعة الثالثة التي استخدمت العلاج المجتمـع مـن البلانتـاجو أوفاتـا مـع الميـزالامين Combined treatment.

وقد لوحظ أن إمكانية استمرار فترة السكون المرضي بين كل مجموعـات المرض متساوية وذلك بناء على اختبار مانتل كوكس.

الاستنتاج:

أن تأثير البلانتاجو أوفاتا ذو فاعليـة لإحـداث تحـسن وسـكون مثـل الميزالامين مع ملاحظة أن العشبة ليست لها أثار جانبية سيئة أو خطيـرة في حين أن دواء الميزالامين لها مضاعفاته على كثير من المرضى.[٢٧]

(٣) وتجدر الإشارة إلى أن هناك عدة دراسات علمية تبين فائـدة عـشبة البلانتاجو أوفاتا هسك (البلانتاجو سيليوم) في علاج:

٤. الكحة المزمنة وأزمات الربو.
٥. الشروخ الشرجية والبواسير.
٦. الاستعمال الموضعي له تأثير علاجي لجميع حـالات الهـرش والالتهابات الجلدية.
٧. الاستعمال الموضعي للأوراق الغضة له تأثير في علاج القرح والدمامل وكثير من الإصابات الجلديـة وبعـض الالتهابـات الجرثومية.

٨. محاول خلاصة أوراق العشبة له تأثير ضد بعض الميكروبات.

٩. الأجزاء الهوائية من العشبة لها تأثير مدر للبول.

موانع الاستعمال لعشبة البلانتاجو أوفاتا (سيليوم) :-

إن هذا الدواء يمنع استعماله في المرضى الذين يعانون من ضيق مرضي في الجهاز الهضمي، انسداد أو احتمالية انسداد فـي الأمعـاء (ileus) أو التهابات جيبية وكذلك الذين يعانون من تفاعلات تحسسية.

تحذيرات وتفاعلات عكسية :-

١٠. الاستخدام الخاطئ (مع كمية قليلة من السوائل) ممكن أن يؤدي إلى انتفاش السيليوم وانسداد في المـريء والأمعـاء وخصوصا مع كبار السن.

١١. المرضى الذين يعانون مـن قـصور إفـراز إنزيمـات البنكرياس (الغدة غير الـصماء) Exocrine pancreatic insufficiency يجب أن يتجنبوا استعمال السيليوم لتـأثيره المثبط على Pancreatic Lipase. (Hansen 1987)

المراجع

١. لسان العرب للإمام العلامة ابن منظور ٦/٢٨٤.

٢. القاموس المحيط للعلامة مجد الدين الفيرز آبادي ص ١٠٨٣.

٣. القاموس المحيط ص ١٥٢٧.

٤. مختار الصحاح للإمام محمد بن أبي بكر الرازي ص ٤٢٣.

٥. معجـم مـصطلحات العلـوم الزراعيـة Chihabs, Dictionary of Agricultural&allied terminology ص ٣٥٦ "مكتبة لبنان".

٦. قاموس التغذية وتكنولوجيا الأغذية "أرنولـد" Dictionary of Nurition and food Technology, Arnold Bender الطبعـة الأولـى ١٩٨٤ "قسم النشر جامعة الملك سعود.. الرياض".

٧. قاموس دورلاندز الطبي المصور ٢١٩٠ صفحة (أكبر قـاموس طبـي موسوعي لأكثر من ١٠٠ عـام) Dorland's Illustrated Medical Dictionary 2003.

٨. "روح المعاني للألوس البغدادي٢٧/١٠٣.

٩. الفخر الرازي (في التفسير الكبير) المجلد الخامس عشر ٢٩/٩٩.

١٠. الفخر الرازي المجلد السادس عشر ٣٢/١٠١.

١١. الجامع لأحكام القرآن للقرطبي ١٧/١٣٧

١٢. الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير) لمحمد بن علـي بن محمد الشوكاني ٥/١٧٦.

١٣. تفسير القرآن العظيم لابن كثير ٤/٢٩٠.

١٤. Miettinen TA; Tarpila S. Serum lipids and cholesterol metabolism during guar gum, plantago ovata and high fibre treatments. Clin Chim Acta 1989 Aug 31; 183(3):253-62.

١٥. Swain JF; Rouse IL; Curley CB; Sacks FM. Comparison of the effects of oat bran and low-fiber wheat on serum lipoprotein levels and blood pressure. N Engl J Med 1990 Jan 18;322(3):147-52.

١٦. Davidson MH; Maki KC; Kong JC et al. Long-term effects of consuming foods containing psyllium seed husk on serum lipids in subjects with hypercholesterolemia. Am J Clin Nutr 1998 Mar;67(3):367-76.

MacMahon M; Carless J. Ispaghula husk in the treatment of hypercholesterolaemia: a double-blind controlled study. J Cardiovasc Risk 1998 Jun; 5(3):167-72.

Rodriguez-Moran M; Guerrero-Romero F; Lazano-Burciaga G.Lipid-and glucose-lowering efficacy of Plantago Psyllium in type II diabetes. J diabetes Complications 1998 Sep-Oct; 12(5):273-8.

Romero AL; Romero JE; Galaviz S; Fernandes ML. Cookies encriched with psyllium or oat bran lower plasma LDL cholesterol in normal and hypercholesterolemic men from Northem Mexico. J Am Coll Nutr 1998 Dec;17(6):601-8.

١٧. Anderson JW; Allgood LD; Turner J et al. Effects of syllium on glucose and serum lipid reponses in men with type 2 diabetes and hypercholesterolemia. Am j clin Nutr 1999 Oct;70(4):466-73.

١٨. Rodriguez – Moran 1998Bergman F; van der Linden W. Effect of dietary fibre on gallstone formation in hamsters. Z Emahrungswiss 1975 Sep;14(3):217-24.

١٩. Schwesinger WH; Kurtin WE; Page CP et al. Soluble dietary fiber protects against cholesterol gallstone formation. Am J Surg 1999 Apr;177(4):307-10.

٢٠. Prior A & Whorwell PJ. Double-blind study of ispaghula in irritable bowel syndrome. Gut 1987; 28:1510-1513.

٢١. The information standard for comlementary Medicine – PDR for Herbal Medicine – Sec. Edition 2000 – p. 613.

٢٢. McRorie JW; Daggy BP; Morel JG et al. Psyllium is superior to docusate sodium for treatment of chronic constipation. Aliment pharmacol Ther 1998 May; 12(5):491-7.

٢٣. Hansen WE; Schulz G. The effect of dietary fiber on pancreatic amylase activity in vitro. Hepatogastroenterology 1982 Aug;29(4):157-60.

Hansen WE. Effect of dietary fiber on pancreatic lipase activity in vitro. Pancreas 1987;2(2):195-8.

Rigaud D; Paycha F; Meulemans A et al. Effect of psyllium on gastric emptying, hunger feeling and food intake in normal volunteers: a double blind study. Eur J Clin Nutr 1998 Apr;52(4):239-45.

٢٤. Turnbull WH; Thomas HG. The effect of a Plantago ovata seed containing preparation on appetite variables, nutrient and energy intake. Int J Obes Relat Metab Disord 1995 May;19(5):338-42.

٢٥. Rodriguez-Moran M; Guerrero-Romero F; Lazcano-Burciaga G. Lipid-and glucose-lowering efficacy of Plantago Psyllium in type II diabetes. J Diabetes Complications 1998 Sep-Oct;12(5):273-8.

٢٦. Anderson JW; Allgood LD; Turner J et al. Effects of Psyllium on glucose and serum lipid responses in men with type II diabetes and hypercholesterolemia. Am J Clin Nutr 1999 Oct;70(4):466-73.

۲۷. Fernandez – Baneres; Henojosa J; Sanchez – Lombrana J L.Randomized clinical trial of Plantago Ovata s. (Dietory fiber) as compered with mesalamine in maintaining remission in ulcerative colitis. Spanish Group for the study of Crohn's Disease and ulcerative colitis (GETECCU) Am J Gastroenterol 1999 Feb:94(2)227-33.